SHARP

**数字が光って合わせやすい
簡単タイマー**



もくじ



ページ

電子レンジ ／ **家庭用** 業務用として使用しないでください。

形名 RE-T13（アール イー ティー） 取扱説明書

お買いあげいただき、まことにありがとうございました。
この取扱説明書をよくお読みのうえ、正しくお使いください。
ご使用の前に、「安全上のご注意」を必ずお読みください。
お読みになった後は、いつでも見ることができる所に必ず保存してください。

安全上のご注意

この取扱説明書および商品には、安全にお使いいただくためにいろいろな表示をしています。
その表示を無視して、誤った取り扱いをすることによって生じる内容を、次のように区分しています。
内容をよく理解してから本文をお読みになり、記載事項をお守りください。

⚠ **危 険**	人が死亡または重傷を負うおそれが高い内容を示しています。
⚠ **警 告**	人が死亡または重傷を負うおそれがある内容を示しています。
⚠ **注 意**	人がけがをしたり財産に損害を受けるおそれがある内容を示しています。

図記号の意味

- 禁止：してはいけないことを表しています。
- 分解禁止：分解や修理改造の禁止を表しています。
- 必ず実施：しなければならないことを表しています。
- プラグを抜く：必ず差込プラグをコンセントから抜くことを表しています。
- アース線接続：必ずアースをすることを表しています。

⚠ 危 険

- **吸排気口や穴などに、ピンや針金などの金属物や異物を入れない。**（禁止）
  感電・けがや故障の原因になります。
- **自分で絶対に分解・修理・改造をしない**（分解禁止）
  感電・火災・ けがの原因になります。



異物が入った場合や修理は、お買いあげの販売店、またはお客様ご相談窓口にご相談ください。
23ページ

電子レンジを安全にお使いいただくために

※シャープホームページでもお知らせしています。http://www.sharp.co.jp
「お問い合わせ」→「くらしのアドバイス」→「電子レンジ」

■ 加熱時間は、控えめに

- 飲み物は、加熱しすぎると、取り出すときに突然沸とうして飛び散り(突沸)、やけどをすることがあります。加熱時間の目安は、12ページを参照してください。
- 食品は、加熱しすぎると発煙・発火することがあります。

■ お手入れは、加熱終了後や汚れに気付いたらこまめに 20ページ

- 電源プラグを抜き本体や付属品が冷めてから、こまめにお手入れをおこなってください。
- 電波の出口カバーや庫内底面に付着した食品カスは、発煙・発火することがあります。

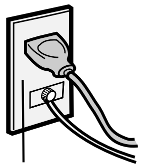
■ 据え付け部の壁面汚れや変色が気になる場合

- 排気口からの油煙や熱風で壁面が汚れたり、変色したりするおそれがあります。
  壁面とのすき間は十分にあけるか、あらかじめアルミホイルを壁面に貼ると汚れを防止できます。

⚠ 警告

● **定格15A以上・交流100Vのコンセントを単独で使う**

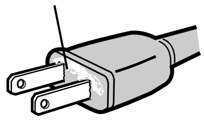
他の器具と併用した分岐コンセント(延長コード)を使うと異常発熱し、発火や感電することがあります。





● **電源プラグの刃や、刃の取付面に付着したほこりは、拭き取る**

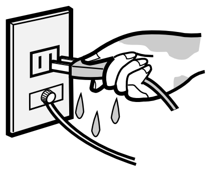
発火の原因になります。





● **お手入れのときは、必ず電源プラグをコンセントから抜き、冷めてからおこなう**
また、濡れた手で抜き差ししない

感電・やけど・けがをすることがあります。

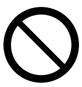




● **傷んだコードや電源プラグ・コンセントの差し込みがゆるいときは使わない**

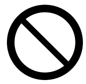
感電・ショートによる発火の原因になります。
また電源プラグは根元まで確実に差し込んでください。





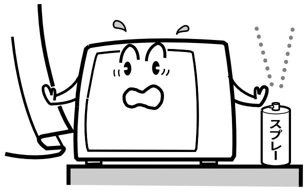
● **定格周波数以外では使わない**

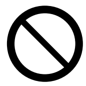
火災・感電の原因となりますので、転居する際に注意してください。22ページ



● **熱に弱いものを近付けない**

たたみ、じゅうたん、テーブルクロスなどの敷物の上に置いたり、カーテンなどの燃えやすいものやスプレー缶を近付けないでください。
引火や破裂したり、敷物などは変形、変色、反りの原因になります。

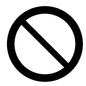




● **子供だけで使わせたり、幼児の手の届く所で使わない**

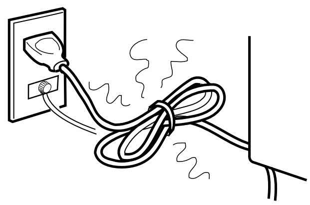
感電・やけど・けがをすることがあります。

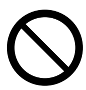




● **電源コード・プラグを傷付けたり、変形させたりしない**

加工する、高温部(排気口)に近付ける、無理に曲げる、引っ張る、ねじる、束ねる、重いものをのせる、挟み込むなどをすると、電源コードが破損し、火災・感電・ショートの原因になります。





⚠ 警告

● **アースを確実に取り付ける**

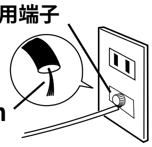
故障や漏電のときに感電することがあります。

アース線接続

● 取り付けは、販売店に相談ください。

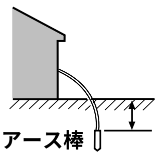
アース端子付きコンセントがある場合

アース線先端の皮をむき、アース端子に確実に固定します。



アース端子付きコンセントがない場合

湿気のある場所に打ち込みます。
アース棒(別売り)をご使用ください。



ガス管や水道管、電話や避雷針のアース線には絶対に接続しないでください。

水気や湿気の多い所に設置する場合は、お買いあげの販売店に依頼して必ず、アース工事(D種接地工事)をしてください。

湿気の多い場所

- 飲食店の厨房
- 土間、コンクリート床
- 酒、しょうゆなどの醸造・貯蔵所

水気のある場所

- アースとともに漏電しゃ断器も設置してください。
- 八百屋、魚屋の洗い場など水を扱う所、水滴の飛び散る所
- 地下室のように結露が起きやすい所

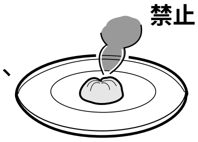
⚠ 注意

お料理するとき

● **食品や飲み物などを加熱しすぎない**

禁止

- 発煙、発火のおそれがありますので、様子を見ながら加熱する。
  - 少量のもの
    (あんまん、パン、やきいもなど)
  - 油が付いたもの
    (バター付きトースト、フライものなど)



- 飲み物は取り出すときに突然沸とうして飛び散り(突沸)、やけどをすることがあります。広口の容器に入れ、加熱前にスプーンなどでかき混ぜます。加熱時間の目安は、12ページを参照してください。
  - 油脂分の多いもの
    (牛乳、生クリームなど)
  - お酒、コーヒーなど

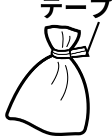


加熱しすぎたときは、そのまま20秒ほど庫内で冷ましてから取り出してください。また、容器については9ページを参照してください。

● **金属容器やアルミホイルなどを使用してレンジ加熱しない**

禁止

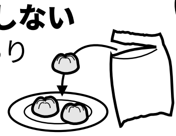
内側がアルミホイルの容器(レトルト食品など)、金串、アルミケース、アルミキャップ、アルミテープを加熱しない。火花が出て本体を傷めたりします。



● **鮮度保持剤(脱酸素剤)を入れたまま加熱しない**

禁止

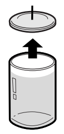
発火することがあります。



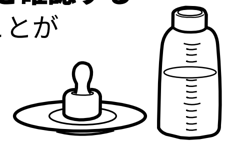
● **びんの栓やふたをはずす**

必ず実施

容器が破裂して、やけどやけがをすることがあります。



- **乳幼児のミルクなどのあたためは、仕上がり温度を確認する**
  やけどをすることがあります。


温度を確認

必ず実施

- **膜(イカなど)や殻付き(クリなど)のものは、切れ目や割れ目を入れる**
  殻が破裂して、やけどやけがをすることがあります。



必ず実施

- **ラップをはずすときは、注意する**
  蒸気が一気に出るのでゆっくりはずしてください。やけどをすることがあります。


蒸気に注意

必ず実施

- **卵は割りほぐしてから加熱する**
  ゆで卵(殻付き、殻なし)のあたためもしないでください。
  破裂して、やけどやけがをすることがあります。



必ず実施

- **ドアやとってに無理な力を加えない**
  本体が倒れてけがをしたり、電波漏れの原因になります。

禁止

- **水のかかる所や火気の近くで使わない**
  感電・漏電することがあります。

禁止

- **本体の上に物を置かない　また冷蔵庫の天面に本体を置かない**
  過熱して焦げたり、天面の変形や変色をすることがあります。

禁止

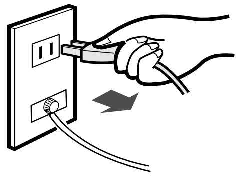
- **庫内やドアに物をぶつけたり、ドアに物を挟んだまま使わない**
  電波漏れによる障害が起こることがあります。

禁止

- **丸皿(ガラス)に衝撃を加えたり、急冷したり、使用中のドアにも水をかけない**
  割れるおそれがあります。

禁止

- **電源プラグを抜くときは、電源コードを持って引き抜かない**
  断線やスパークして、発火することがあります。



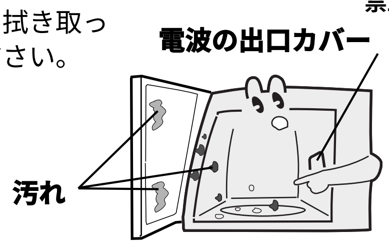
禁止

- **衣類の乾燥など調理以外に使わない**
  過熱、異常動作して、発火することがあります。
  庫内を収納庫として使わないでください。
  また、カラ(食品なし)の状態で加熱しないでください。

禁止

- **庫内やドアに油・食品カス・煮汁をつけたままで放置したり、加熱したりしない**
  発火・発煙したり、さびることがあります。
  付着した場合は、冷めてから、必ず、拭き取ってください。

禁止



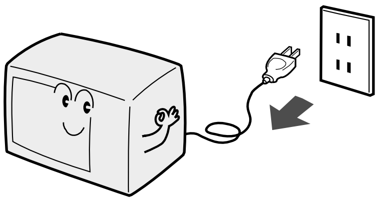
⚠ 注意

● **電子レンジが転倒・落下した場合は、外部に損傷がなくても使用せず、点検を依頼する**
感電や電波漏れすることがあります。
(落下を防ぐ、転倒防止金具「品番RK-TB1」別売)

必ず実施

● **長期間使用しないときは、電源プラグを抜く**
絶縁劣化などで感電や漏電火災の原因になります。

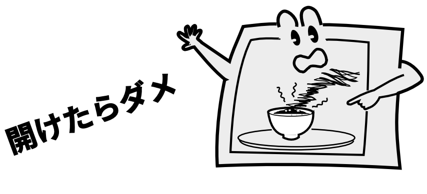
プラグを抜く



庫内の食品が燃えだしたときは、ドアを開けない

ドアを開けると酸素が入り、勢いよく燃えます。

禁止



- **次の処置をしてください。**
  1. **ドアを閉めたままタイマーを㋖にする**
  2. **電源プラグを抜く。**
  3. **本体から燃えやすいものを遠ざけ、鎮火するのを待つ。**
- **鎮火しない場合は、水か消火器で消火する。**
- **そのまま使用せずに、必ず販売店に点検を依頼してください。**

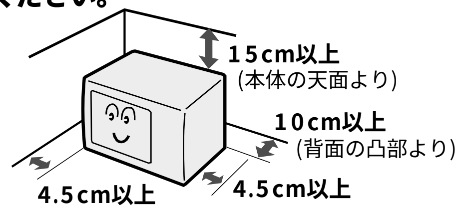
壁との間をあける
(吸気口·排気口をふさがない)

8 ページ

必ず実施

過熱して発火や故障することがあります。

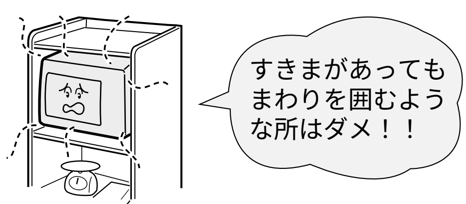
■ 壁が汚れたり、排気熱で窓ガラスが割れるおそれがあります。
窓ガラスがある場合は､排気口と20cm以上離す。
(温度差によって割れる場合があります)
また、**熱に弱い家具やコンセントのある壁面に排気口が向い合うときは、熱変形するおそれがあるため、遠ざけてください。**



設置基準適合

上記の記載寸法を離しても調理中の油や湯気が混じり、排気口付近の壁が汚れたりすることがあります。壁の汚れが気になる場合は、壁面にアルミホイルなどを貼ると、汚れを防ぐことができます。
製品本体には貼らない

■ **まわりを密閉した状態にしない**
新鮮な空気で吸排気が十分にできるように、天面後面、両側面に開放空間を設ける。製品のまわりにすきまがあっても、5面で囲まれている所に設置しない。



お願い

テレビ、ラジオから3m以上離す
雑音や画像が乱れる原因になります。

加熱のしくみとコツ



より上手に使っていただくためにぜひ、お読みください。

電波で加熱します

電波が食品の水の分子に振動を与え、その摩擦で加熱されます。
(外側と内部をほぼ同時に加熱)

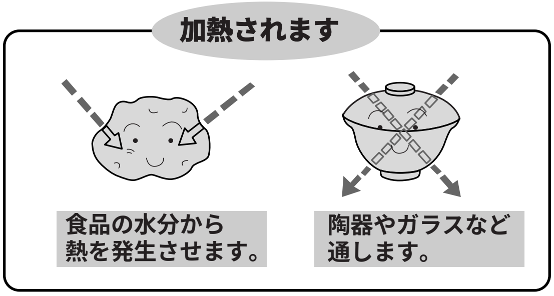


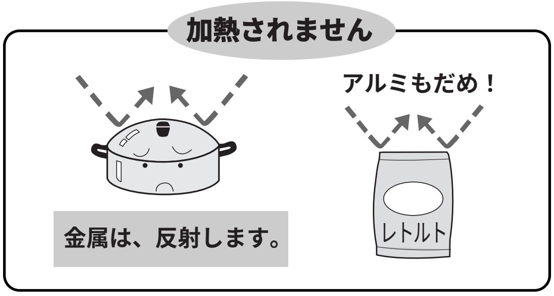
出力(レンジ強・弱)の切り換えができます。

電波の性質

電波を通すもの 通さないもの

加熱時に使う容器によっては、電波を通さないために食品が加熱されない場合もあります。金属は、電波を反射し、火花を出して本体を傷めたりしますので、ご注意ください。**使える容器** 9 ページ

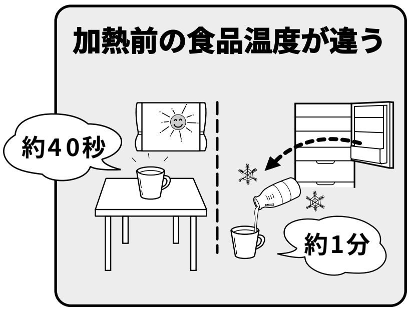


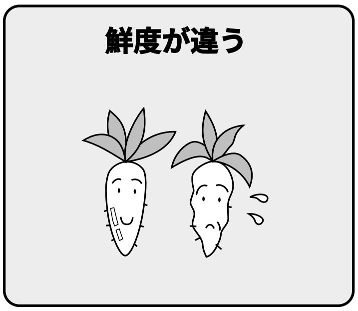


加熱時間

加熱前の食品の温度、鮮度によっても加熱時間が変わります。
食品の分量が2倍になると加熱時間の目安は2倍弱になります。
※この取扱説明書の設定時間は目安です。様子を見ながらおこなってください。

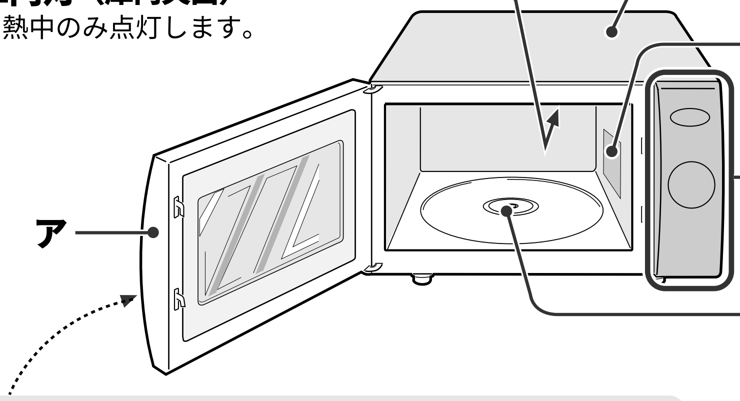






各部のなまえ・付属品

正　面



庫内灯（庫内天面）
加熱中のみ点灯します。

ド　ア

キャビネット

電波の出口カバー
取りはずさないでください。

操作部 10ページ

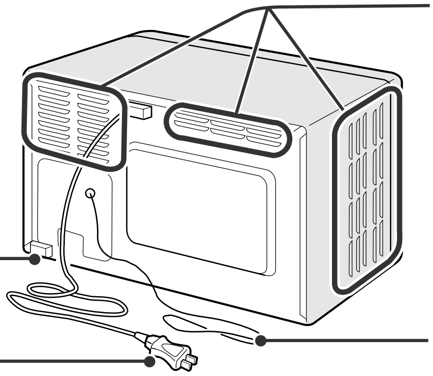
回転軸穴
回転ローラーをセットします。
左右どちらにも回転します。

ドアの前面には、傷防止のため透明色の保護フィルムを貼っています。必ずはがしてお使いください。

必ず、お守りください

回転軸穴 部分と **電波の出口カバー** に、食品カスが付着したままで、使用すると焦げたり、火花が飛んだりします。こまめにお手入れしましょう。20ページ

背　面



排気口

吸気口(底面)

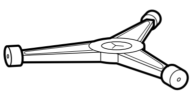
電源プラグ

アース線

付属品

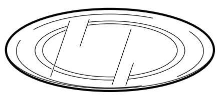
※紛失や破損したときは、お買いあげの販売店へお申し付けください。(有料)

回転ローラー



庫内の回転軸穴に差し込み丸皿(ガラス)をのせます。

丸皿(ガラス)



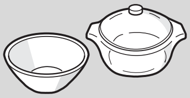
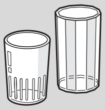
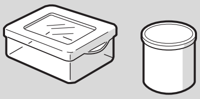
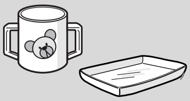
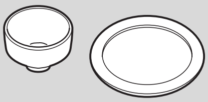
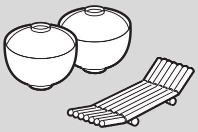
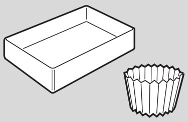
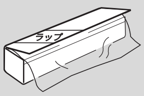
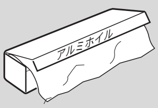
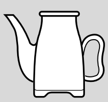
回転ローラーにのせて使います。落とすと割れます。ご注意ください。

取扱説明書(お料理ガイド)　**保証書**（パッキングケースに貼り付け）

使える容器 使えない容器にご注意を

× 使えません。　○ 使えます。

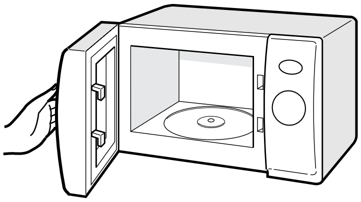
※は、使えない理由、または使いかたによって使用できないことを記載しています。

	容器の種類	レンジ（電波）
ガラス	**耐熱性のある容器** 	○ ※急熱・急冷すると割れることがあります。
ガラス	**耐熱性のない容器** 強化ガラス、カットグラス、クリスタルガラスなど。 	× ● カットのないもので、油や砂糖を使わない1～2分以内の加熱に使えます。
プラスチック	**耐熱性のある容器**  (耐熱温度140℃以上)	○ ※砂糖や油分の多い料理は、高温になり、変形したり、溶けたりするため使えません。 ※時間をかけすぎると変形や溶けることがあります。 ※本体は、耐熱性であってもふたは、熱に弱いものがあるのでご注意ください。
プラスチック	**発泡トレーなどの熱に弱いプラスチック容器**  (耐熱温度140℃未満)	× ※溶けたり、燃えたりするので使えません。スチロール、ポリエチレン、メラミン(幼児用食器など)、フェノール、ユリアなども、溶けたり焦げたりして使えません。
陶磁器・漆器など	**陶器** **磁器** 	○ ※急熱・急冷すると割れることがあります。 ※色絵やひび、金・銀箔、金・銀線、金･銀粉のある器は傷めたり、火花が出るため使えません。
陶磁器・漆器など	**漆器** **竹製品** **木** **紙** 	× ※漆器は塗りがはげたり、ひび割れたりして使えません。紙・木・竹製品も焦げたり燃えたりして使えません。 ● 竹串、キッチンペーパー、天ぷら敷紙など、この取扱説明書に記載している使いかたであれば、使用できます。
金属	**アルミ** **ステンレス** **ホーローなどの金属容器** 	× ※火花が出て、本体を傷めるので、小さなアルミケース、金・銀箔のあるフィルムやテープ、あるいは針金の入ったビニールテープも使えません。
その他	**ラップ**  (耐熱温度140℃以上)	○ ※油分の多い料理は高温になり、溶けるため使えません。
その他	**アルミホイル** 	× ※火花が出るので使えませんが、この取扱説明書に記載している使いかたであれば、使用できます。(酒のかん・解凍)
その他	**特殊な形をした容器** 	× ※とくに注ぎ口の細長い容器などでレンジ加熱をすると、容器の細い部分が集中的に加熱されるため「突沸」しやすく、やけどの原因になります。

ご使用前の準備

まずはじめに

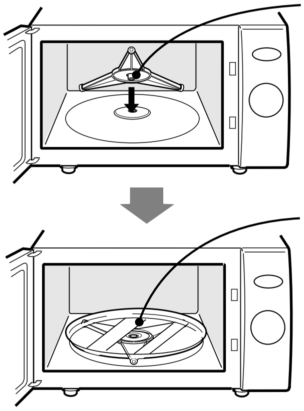
1 庫内の付属梱包品をすべて取り出す



庫内の付属梱包品を取り出した状態

> **初めに電源プラグを差し込まないでください。**
> 庫内に付属梱包品が入ったままで電源プラグを差し込むと、誤ってタイマーを回したときに加熱が始まり、故障の原因になります。

2 回転ローラーと丸皿(ガラス)をセットする



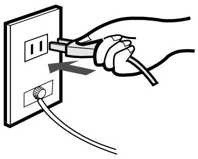
回転ローラー

回転ローラーの中心を回転軸穴に差し込みます。

丸皿(ガラス)

回転ローラーの上に丸皿(ガラス)をセットします。

3 ドアを閉めて電源プラグを差し込む



4 ドアを開ける(電源が入ります)

ドアを閉めると3分後に電源が切れます。
食品を入れて3分以内にタイマーつまみを回してください。 **操作方法** 11 ページ

電源オートオフ機能 (省エネ設計)

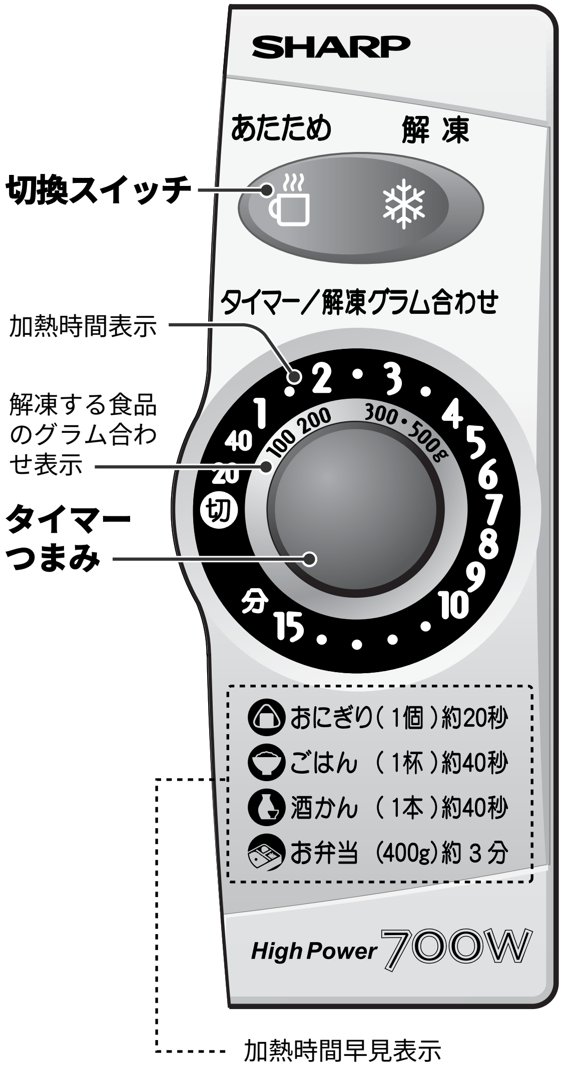
- **タイマーつまみを回さない状態でドアを閉めると、3分後に電源が切れます。加熱をするときは、いったんドアを開けてからタイマーつまみを回してください。**

※ドアを開けていると電源は切れません。

操作方法

操作部

※機種により操作部のデザインなどが多少異なることがあります。



おにぎり
酒かん
お弁当 14 ページ

ごはん 12 ページ

タイマーの目盛

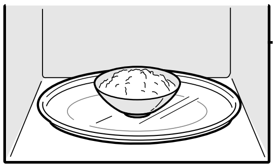
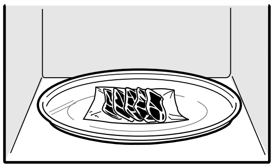
0～ 1分 (20秒単位)
1～ 4分 (30秒単位)
4～15分 (1分単位)

使いこなすためのポイント
● あたため・ゆで野菜 12～14ページ　● 生もの解凍 15ページ

●加熱の操作は、ドアを閉めてから3分以内におこなってください。

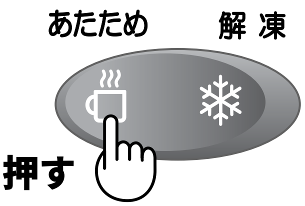
▶ あたため・ゆで野菜などをするとき	▶ 生もの解凍をするとき

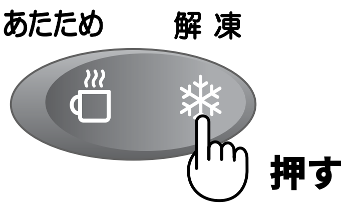
食品を入れて、ドアを閉める

1

あたためを押す	解凍を押す



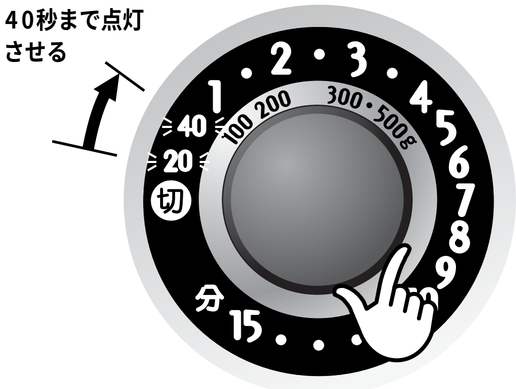


2

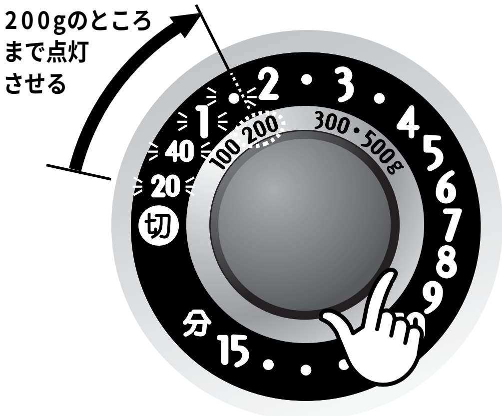
加熱時間を合わせる	食品のグラム表示を目安に加熱時間を合わせる

タイマーつまみを回すと数字が点灯し、加熱が開始します

（40秒のとき）



（200gのとき）



加熱時間を合わせた後、タイマー表示の点滅が残り時間を示します。
加熱終了時には、お知らせ音が鳴ります。

- **ドアを閉めて3分以上経過すると、タイマーつまみを回しても加熱しません。もう一度、ドアの開閉をしてください。**
- **加熱中にドアを開けると、加熱が停止します。ドアを閉めると、再び加熱が始まります。使用後は、必ず、タイマーを 切 にしてください。**（何も点灯しない状態）
- **加熱時間が15分を超えるメニューは、タイマーが止まってから、もう一度残りの加熱時間を合わせてください。**

あたため

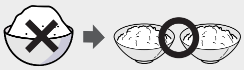
置きかた　ごはん1杯は中央に置きます。

使える容器 9 ページ　**使いかた** 11ページ

使いこなすためのポイント

ごはんやおかず

- **陶磁器、耐熱性の容器に入れて加熱します。**
- **量が多いときは2つに分けます。**
  より上手に仕上がります。



ラップをするもの

しっとり仕上げたい場合に
(煮もの、蒸しもの、汁もの、調理済冷凍食品 全般など)　※**ラップは少しゆとりをもたせて。**

ラップをしないもの

水分をとばしぎみにしたい場合に
(ごはんもの、揚げもの、焼きもの、炒めものなど)

ごはん



- **1杯(150g)**
  あたためで**約40秒**に合わせて加熱する。

※かためのごはんのときは、霧吹きなどで水をふりかけ、ラップをして加熱する。

●お願い

次のようなメニューは様子を見ながら

パン類のあたため

- 皿にのせ、ふたをせずに様子を見ながら加熱。
- 時間がたつと固くなるので食べる直前に。
  (ロールパン2個(1個40g)のとき**あたため**で**約20秒**)

乾燥したもの、水分の少ないもの(干もの、落花生など)**の加熱**

- 加熱しすぎると焦げて煙が出ることがあります。

茶わんむしのあたため

- ふたをせずに様子を見ながら加熱。
  (1個　**あたため**で**20〜40秒**)

飲み物

- **ふたやラップは、しません。**
- **容器は、基準分量を入れて8分目ぐらいになるものを使います。**(下記参照)
- **加熱前、加熱後も必ずかき混ぜます。**

牛乳・コーヒー



- **牛乳1杯**
  200mL(冷蔵)
- **コーヒー1杯**
  150mL(常温)

広口の器に入れ、**あたため**で**約1分**に合わせて加熱する。加熱後、かき混ぜる。
※水にインスタントコーヒーを入れて加熱すれば、簡単にコーヒーが作れます。

酒のかん



- **とっくり1本**
  180mL(常温)
- **コップ1杯**
  180mL(常温)

あたためで**約40秒**に合わせて加熱する。
加熱前、加熱後、かき混ぜる。

とっくりのとき
くびれているところより酒の表面が上にくるときは、アルミホイルを巻く。

コップのとき　広口の器に入れる。

※ **mL=ccです。**

ご注意

- **パック入りのものは、容器に移して。**
  (パックが破裂する恐れあり)
- **金串や金粉·銀粉付きの食器·アルミなどの金属容器は、使えません。**
  (火花が出て、本体を傷めたります)
- **発泡トレーは溶けたりするので使えません。**

ご注意

- **牛乳ビンのまま加熱するとふき出します。**
  必ず、カップに移し替えてください。
- **酒のかんでアルミホイルを使うときは、庫内壁面やドアに触れないようにしてください。**
- **加熱しすぎないでください。取り出すときに突沸してやけどをすることがあります。**
  加熱しすぎたときは、そのまま20秒ほど庫内で冷ましてから取り出してください。

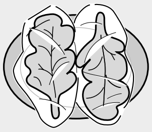
ゆで野菜

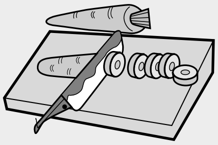
置きかた　容器や皿に入れて、必ずラップかふたをして丸皿にのせます。

使える容器 9 ページ　**使いかた** 11ページ

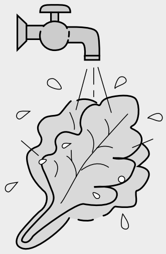
使いこなすための**ポイント**

- **陶磁器、耐熱性の容器に入れて加熱します。**
- **量が多いとき(300g以上)は同量ずつ2つに分けます。**
- **材料の大きさは、揃えます。**





- **水気を残して加熱します。食品の乾燥や脱水を防ぎます。**
- **アクの強い野菜は、加熱前や後にアク抜きをします。**

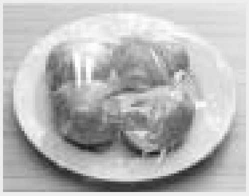


根菜類 (じゃがいもなど)

- **1個(150g)のとき**

あたためで約4分に合わせて加熱する。

丸ごとゆでるとき



- 丸皿の中央を避けて置く。(4個の場合)

切ってゆでるとき



- 大きさを揃えて切る。

- 加熱後ラップをしたまま蒸らし、熱いうちに皮をむく。

葉菜類 (ほうれん草など)

- **1束(200g)のとき**

1. 太い根には十文字の切り込みを入れる。



2. 葉と茎を交互に重ねてラップに包み皿にのせる。



3. **あたためで約2分**に合わせて加熱する。
4. 加熱後、アク抜きと色止めのため、すぐ水に取る。



- その他の加熱時間は「加熱早見表」14ページをご覧ください。

ご注意

- 小さく切った野菜(にんじん、冷凍ミックスベジタブルなど)の少量加熱(100g以下)は、火花が出て、本体を傷めたりします。大きめの容器に野菜が浸るぐらいの水を入れ、ふたをして加熱してください。
  ※にんじん50g(水50mL)で、**あたためで約2分**

加熱早見表（あたため・ゆで野菜）

目安時間としてご覧ください。　食品の種類・加熱前の温度などにより仕上がりが異なりますので、様子を見ながら加熱してください。

あたため 12ページも合わせてご覧ください。

食品名		ラップ	分量	加熱時間	コツとポイント
室温もの・冷蔵もの	肉まん あんまん	有	1個　(110g)	約40秒	底の紙を取ってサッと水にくぐらせ、1個ずつゆったりとラップに包む。 ※あんまんは、あんが先に熱くなり3分以上加熱すると発煙・発火のおそれがあるので加熱時間は控えめに。
	まんじゅう	無	1個　(　65g)	約20秒	※あんが熱くなるので控えめに加熱する。
	みそ汁	有	1杯　(150g)	約40秒	加熱後、かき混ぜる。
	ハンバーグ	無	1個　(　90g)		表面が乾いているときは、先にサラダ油をぬる。
	焼きとり	無	6本　(150g)		照りを出すため、先にたれをぬる。
	天ぷら・フライ	無	1人分(250g)	約1分30秒	キッチンペーパーや天ぷら敷紙に重ならないように並べる。 ※いかは、はじけることがあるので控えめに。
	焼きそば スパゲッティ	無	1人分(250g)		パサついているときは、サラダ油かバターを少し混ぜる。加熱後、かき混ぜる。
	煮もの	有	1人分(200g)		――
	カレー・シチュー	有	1人分(200g)		加熱後、かき混ぜる。
	丼もの	有	1わん(350g)	約2分	――
	お弁当	無	1人分(400g)	約3分	しょう油などの入った容器・丸ごとのゆで卵・アルミケースなどは､取り出してから加熱する。(破裂や発煙・発火のおそれあり) ※中身によって出来上がり具合が異なるため、様子を見ながら加熱する。
	おにぎり	無	1個　(　80g)	約20秒	――
調理済冷凍食品	肉まん あんまん	有	1個　(110g)	約1分30秒	底の紙を取ってサッと水にくぐらせ、1個ずつゆったりとラップに包む。 ※あんまんは、あんが先に熱くなり、4分以上加熱すると発煙・発火のおそれがあるので、加熱時間は控えめに。
	まんじゅう	有	1個　(　65g)	20～40秒	※あんが熱くなるので控えめに加熱する。
	ハンバーグ	有	1個　(　90g)	約1分30秒	加熱後、ラップをしたまま2～3分蒸らす。
	ごはん	有	1人分(150g)		――
	ミックスベジタブル	有	100g	約2分30秒	※少量加熱は火花が出ることがありますので避けてください。13ページ
	しゅうまい	有	1袋　(230g)	約4分	サッと水にくぐらせる。
	ピラフ	有	1人分(250g)	約4分	あらかじめ、ほぐしておく。
	里いも・かぼちゃ	有	500g	約10分	――
	フライ	無	3個　(75g)	約1分30秒	皿に並べる。
	焼きおにぎり	有	1個　(80g)	約1分	――

ゆで野菜（必ずラップかふたをします） 13ページも合わせてご覧ください。

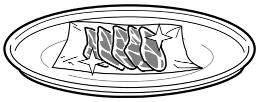
素材名		分量	加熱時間	コツとポイント
根菜	にんじん	200g	約6分	用途に合わせて切り､あらかじめひたひたの水を加えておく。
	だいこん		約4分	大きさをそろえる。
葉菜・花果菜	キャベツ・白菜	200g	約2分30秒	太い芯はあらかじめそいでおく。
	カリフラワー ブロッコリー			小房に分け、あらかじめ食塩水につけてアク抜きをする。
	グリーンアスパラガス			根元のかたい皮を取り､あらかじめ軽く塩でもんでおく。

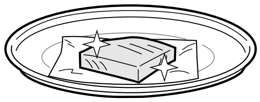
生もの解凍

生のまま冷凍しておいた肉や魚を、まだ少し凍っている半解凍に仕上げます。
肉汁の流出が少なく、うま味を逃がしません。

置きかた 冷凍保存の際に包んであったラップを丸皿(ガラス)の上に広げて、肉類は中心に、魚類は手前寄りに置きます。

使いかた 11ページ


肉類：中心に置く


魚類：手前寄りに置く

使いこなすためのポイント

- **一度に解凍できる分量は100～500gまで。**
- **解凍する直前まで、冷凍室に入れておいた食品を使います。溶けかけているときは、様子を見ながら解凍します。**
- **食品は同じ種類･大きさにそろえましょう。**
  変色や煮えを防ぐために、身の細い部分や薄い部分には、アルミホイルを巻きます。

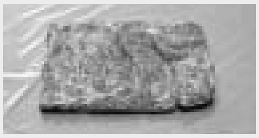
● 上手に解凍するためのホームフリージング(冷凍)のコツ

- **バランなどの飾りや敷きもの・調味料入りの小袋は取り除きます。**
- 材料は新鮮なものを薄く、平たく整えます。
- **1回分（200～300g)ずつに分けます。**
  かたまり肉以外は、極端に薄くならないよう、3cm以内に厚みをそろえます。
- 必ず空気を抜き、ラップなどで密封します。
- 野菜はかためにゆでて水分をよくきります。

※ゆでた野菜の解凍は、出力切換つまみを、**あたため**に合わせておこないます。

肉　類

薄切り肉



とり肉





骨付きは足の細い部分にアルミホイルを巻く。

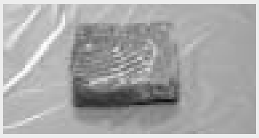
ブロック肉



凍っているところが残っている場合は、様子を見ながら、加熱時間を足す。

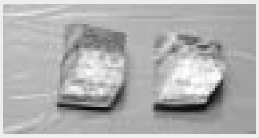
魚　類

まぐろ(赤身)



切ってから20～30分でちょうどよい食べごろの状態になります。

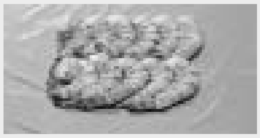
魚





1尾魚は、尾の細い部分にアルミホイルを巻く。

えび



冷凍するときは、重ならないように。

ご注意
- **発泡トレーは、溶けたりするので使えません。**
- **アルミホイルを使うときは、庫内壁面やドアに触れないようにしてください。**
  火花が出て、本体を傷めたりします。

さっそく作れるレンジメニュー

あたため で加熱します

- 掲載の料理写真は調理後、盛りつけたものです。
- 材料や加熱時間は一応の目安です。
  お好みに応じていろいろ工夫しながら、お料理をお楽しみください。
- 計量…1カップ＝200mL、大さじ1＝15mL、小さじ1＝5mL　※1mL=1cc



赤 飯

カロリー1人分　約340kcal

材　料(4人分)	mL=cc
• あずき	50g
• あずきのゆで汁	320mL
• もち米	2カップ(340g)

1 あずきをゆでる

なべにあずきとたっぷりの水を入れ、火にかける。沸とうしたら、1度ゆで汁を捨てる。再び3カップの水を加えて沸とうさせ弱火にして皮が破れないようにゆでる。

2 ゆで汁を冷ます

1をあずきとゆで汁に分ける。あずきは、塩少量をまぶしておく。ゆで汁は、玉じゃくしですくいながら空気にさらすときれいな色になる。

3 もち米をゆで汁につける

大きめの耐熱容器に洗った、もち米と**2**のゆで汁320mL(足りないときは水を加える)を入れ、約1時間つける。

4 炊　く

3にあずきを加えてラップをする。**あたため**で**7～8分**に合わせて加熱する。加熱後、取り出してかき混ぜ、ラップをして**あたため**で**約5分**に合わせて加熱する。
加熱後、軽く混ぜて乾いたふきんをかけ、約10分蒸らす。

アレンジメニュー

山菜おこわ

洗ったもち米2カップ(340g)と水300mLを大きめの耐熱容器に入れ、約1時間つけておく。水気をきった山菜の水煮(120g)、薄口しょうゆ(大さじ1/2)、塩(少量)を加えて赤飯と同じようにして加熱する。
ただし、加熱時間は**あたため**で**7～8分**加熱後、かき混ぜ、続けて**5～6分**加熱する。





かぼちゃの煮もの

カロリー1人分　約130kcal

材　料(4人分)		mL=cc
	• かぼちゃ	600g
Ⓐ	だし汁	140mL
Ⓐ	砂糖	大さじ3
Ⓐ	みりん、酒	各大さじ2
Ⓐ	しょうゆ	大さじ1
Ⓐ	塩	小さじ1/3

1 かぼちゃの下ごしらえ

かぼちゃは、3～4cm角に切り、ところどころ皮を削り取る。

2 加熱する

大きめの耐熱容器に**1**とⒶを入れラップをする。**あたため**で**10～11分**に合わせて加熱する。途中、1～2度取り出して混ぜ、ラップをして加熱する。

いり卵

カロリー1人分　約90kcal

材　料(1人分)

- 卵 ………………………… 1個
- Ⓐ 牛乳 …………………… 大さじ1
- Ⓐ 塩、こしょう ………… 各少々

1 加熱する

耐熱性のコップに卵を割り入れてほぐし、Ⓐ を加える。ふたをせずに**あたため**で**20〜40秒**に合わせて加熱する。途中、1度取り出してかき混ぜる。加熱後、かき混ぜてほぐす。



⚠ 注 意

- 卵は割りほぐしてから加熱する
- ゆで卵は作らない、あたためなおしもしない
(殻が破裂してやけどやけがのおそれあり)

必ず実施

ベーコン巻き

カロリー1人分　約200kcal

材　料(4人分)

- ベーコン(半分に切る)…· 4枚
- ウインナー ……………… 8本

1 ベーコンで巻いて加熱する

ウインナーをベーコンで巻いてつまようじで止め、耐熱性の皿に並べる。ふたをせずに**あたため**で**約2分**に合わせて加熱する。

※お好みでえび、ししとう、えのきだけなどを巻いてもよいでしょう。





かんたん湯豆腐

カロリー1人分　約90kcal

材　料(1人分)　　mL=cc

- だし昆布 …………… 4cm角
- 絹ごし豆腐 …· 1/2 丁(150g)
- 水 …………………… 150mL
- 青ねぎ(小口切り)、けずりぶし、しょうゆ …………………… 各適量

1 加熱する

耐熱容器に昆布を敷いて、4等分に切った豆腐をのせ、静かに水を注ぎ、ラップをする。
あたためで**約2分30秒**に合わせて加熱する。
加熱後青ねぎ、けずりぶし、しょうゆをかける。

レンジクレープ

カロリー1枚　約110kcal

材　料(8枚分)　mL=cc

- Ⓐ 薄力粉……70g
- Ⓐ ベーキングパウダー……小さじ1/2
- 砂糖……40g
- 卵……M1個
- 牛乳……70mL
- バニラエッセンス……少々
- バター……40g



1 材料を混ぜる

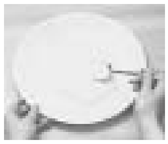
Ⓐ は合わせてふるい､砂糖を加えてよくかき混ぜ、溶いた卵と牛乳を加えてなめらかになるまで混ぜ合わせ、バニラエッセンスを加える。

2 溶かしバターを加える

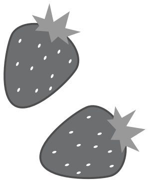
耐熱容器にバターを入れ、ラップをして、**あたため**で**20〜40秒**に合わせて、固まりがなくなるまで加熱する。加熱後、**1**に加えて混ぜる。

3 加熱する

直径20cmくらいの皿にラップをたるまないようにピンと張り､その上に**2**の生地大さじ2を皿いっぱいに丸く伸ばす。
あたためで**約40秒**に合わせて加熱する。
加熱後ラップからはがす。残りの生地も同様にする。



いちごジャム



カロリー全量　約490kcal

材　料(でき上がり量　約280g分)

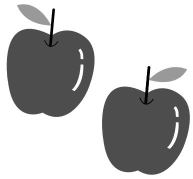
- いちご(ヘタを取ったもの)… 1パック(300g)
- レモン汁…… 1/2 個分
- 砂糖…… 100g

1 材料を加熱する

大きめの耐熱容器に全材料を入れる。
ふたをせずに、**あたため**で**約7分**に合わせて加熱する。取り出してアクをすくい、かき混ぜ、もう一度**あたため**で**7〜8分**に合わせて加熱する。そのまま冷ますと全体が固まってジャム状に仕上がる。

※つぶのないジャムにしたいときは、熱いうちに裏ごしします。

りんごジャム



カロリー全量　約500kcal

材　料(でき上がり量　約280g分)

- りんご(紅玉など酸味のある種類)…… 1個(正味230g)
- レモン汁…… 1/2 個分
- 砂糖…… 100g

1 りんご準備

りんごは4つ割りにして、皮と芯を取り、塩水につけて水気をきり、すりおろす。

2 加熱する

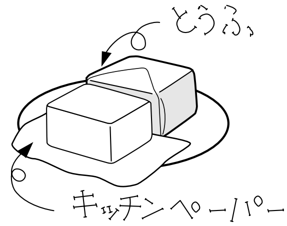
大きめの耐熱容器にレモン汁と、**1**、砂糖を入れて、ふたをせずに**あたため**で**8〜9分**に合わせて加熱する。

便利集

豆腐の水きり

1丁を半分に切り、乾いたふきんかキッチンペーパーで、
それぞれ包み、耐熱性の皿にのせて加熱します。

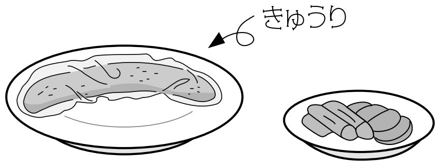
- **豆腐1丁(300g)** ……… **解凍**で**約5分**



スピード漬けもの

きゅうりやなすなどに塩をたっぷりすり込み、ラップに
包んで耐熱性の皿にのせて加熱します。
※なすはきざんでから加熱します。

- **きゅうり1本(100g)**…. **あたため**で**20〜40秒**



バターやチョコレートなどを やわらかくする

小さな耐熱容器で手軽にスピーディに。

- **バター50g** ……………… **解凍**で**約40秒**
- **チョコレート50g** …… **解凍**で**3〜4分**
- **はちみつ100g** ………… **解凍**で**1〜2分**

※いずれも、質や固さにより加熱時間が異なります。途中
　混ぜながら様子を見て加熱してください。



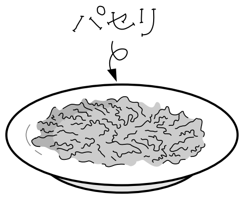
パセリの乾燥

パセリは水気を十分に拭きとり耐熱性の皿いっぱいに広げて
加熱します。

- **パセリ(葉の部分のみ)30g**……. **解凍**で**約15分**

途中1〜2度混ぜる。
加熱後、すぐに手で粉状にほぐす。

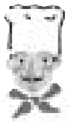
※茎が残っていると、焦げて煙が出ることがありますので、
　必ず取ってください。



お手入れ

汚れたら、すぐに！こまめに！が、お手入れ上手のポイントです

必ず電源プラグを抜いてからおこなってください。(電源プラグのほこりも拭き取りましょう)



庫内に食品カスが付着すると、発煙や火花が出る原因になります。
長くお使いいただくためには、日頃からこまめにお手入れしましょう。

キャビネット・ドア

- かたく絞った、ぬれぶきんで拭いてください。

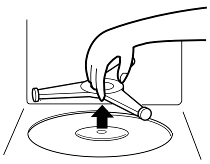
汚れが取れにくい場合

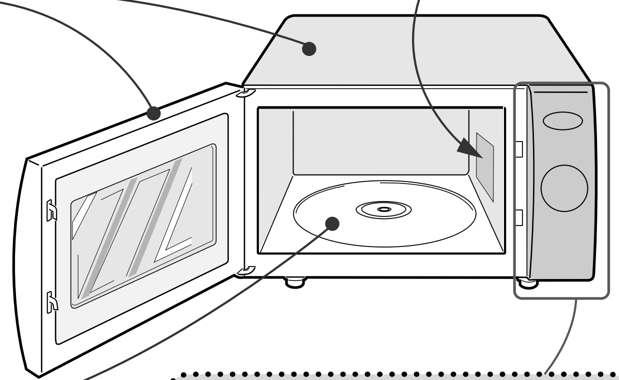
薄めた台所用合成洗剤(中性)を使い、あとは、必ずかたく絞ったぬれぶきんで、洗剤分を拭き取ってください。

庫内・庫内底面・ドアの内側

食品カスや飛び汁は、穴やすきまに残したままにしない。

- かたく絞った、ぬれぶきんで拭いてください。
- 落ちにくい汚れは、ぬれたふきんをのせ、しばらく置いてから拭いてください。





電波の出口カバー

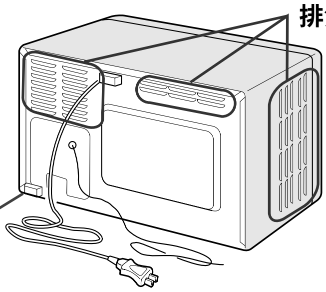
食品カスが付いたまま使用しない。
焦げたり燃えたりする場合があります。
※取りはずさないでください。

操作部

スプレー式の洗剤を直接かけたり、水分を多く含んだ布で拭かない。
液が浸透し、故障の原因になります。

吸気口・排気口

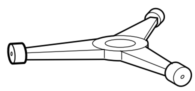
- ほこりは、拭き取ってください。
換気できずに、故障のおそれがあります。



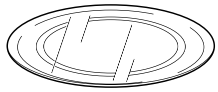
付属品

スポンジタワシなどで洗い、水気を十分に拭き取っておきます。

回転ローラー



丸皿(ガラス)



- 台所用合成洗剤(中性)以外やスプレー式洗剤は、使用しないでください。
(アルカリ性・弱アルカリ性・弱酸性・酸性の洗剤などやスプレー式洗剤は、操作部表面を傷めたり、故障をおこす原因になります)
- シンナー、ベンジン、アルコール、オーブンクリーナー、クレンザー、換気扇洗剤、漂白剤、金属タワシは使用しないでください。
(塗装面を傷付けたり、塗装がはがれたり、また腐食の原因になります)
- 市販の電子レンジ清掃剤(中性)をお使いになるときは、必ず説明書で指定された加熱時間をお守りください。
(加熱しすぎると発煙や故障のおそれがあります)

故障かな？

修理を依頼される前にもう一度、お調べください。
なお、異常があるときは、「保証とアフターサービス」22ページ**をご覧ください。**

こんな場合	調べるところ
動作しない	● ドアを閉めて、3分以上経過していませんか？ (ドアを再び開閉し、3分以内にタイマーを回してください) ● 電源プラグが抜けていませんか？ ● ドアは、きちんとしまっていますか？
加熱中に電源がすぐ切れる(ブレーカーが切れる)	● 電気の容量を超えていませんか？　販売店にご相談ください。
丸皿(ガラス)が回転しない	● 丸皿(ガラス)、回転ローラーは正しくセットされていますか？ ● 食器や容器が庫内壁面に触れていませんか？
丸皿(ガラス)が左右に回転する	● 調理開始のタイミングにより、右または、左に回転します。 故障ではありません。
食品があたたまらない	● 食品が金属容器・アルミホイルなどでおおわれていませんか？
火花が出る	● 金・銀模様のある容器を使用していませんか？ ● 庫内壁面に金属(アルミホイル)が触れていませんか？ ● 食品カスなどが付着していませんか?
加熱中、ドアの下部に水滴が付いたり、落ちるときがある。	● 食品から出た水分が水蒸気となり、ドアに付着したもので心配ありません。ふきんで拭き取ってください。
加熱中にファンの音「ブーン」が大きくなったり、小さくなったりする。また、加熱中にカチッと音がする。	● 加熱をコントロールしているためです。
タイマー表示が勝手に動き(点灯)加熱しない	● 店頭で製品の特長や機能を説明するデモ運転に設定されています。 電源プラグを一度抜き、差し込むと使用できます。

保証とアフターサービス

修理を依頼されるときは 出張修理

1 「**故障かな?**」21 ページ を調べてください。

2 それでも異常があるときは使用をやめて、必ず電源プラグを抜いてください。

3 お買いあげの販売店に次のことをお知らせください。

・品名：電子レンジ ・形名：(本書の表紙に記載の形名)
・お買いあげ日(年月日)　・故障の状態 (具体的に)
・ご住所(付近の目印も合わせてお知らせください)
・お名前　・電話番号　・ご訪問希望日

- この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では、使用できません。また、アフターサービスもできません。

保証書(別添)

- 保証書は「お買いあげ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ、販売店から受け取ってください。
  保証書は、内容をよくお読みの後、大切に保存してください。
- **保証期間…お買いあげの日から1年間です。**

ただし、マグネトロンのみ2年間です。

保証期間中でも有料になることがありますので、保証書をよくお読みください。

※一般家庭用以外(たとえば、業務用、車両・船舶への搭載)に使用された場合の故障・損傷など有料です。

保証期間中

- 修理に際しましては保証書をご提示ください。保証書の規定に従って販売店が修理させていただきます。

保証期間が過ぎているときは

修理すれば使用できる場合には、ご希望により有料で修理させていただきます。

補修用性能部品の保有期間

- 当社は電子レンジの補修用性能部品を製造打切後、8年保有しています。
- 補修用性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品です。

修理料金のしくみ

修理料金は、技術料･部品代･出張料などで構成されています。

技術料	故障した製品を正常に修復するための料金です。
部品代	修理に使用した部品代金です。
出張料	製品のある場所へ技術者を派遣する場合の料金です。

便利メモ

お客様へ…お買いあげ日・販売店名を記入されると便利です。

お買いあげ日	販売店名
年　月　日	電話(　　)　ー

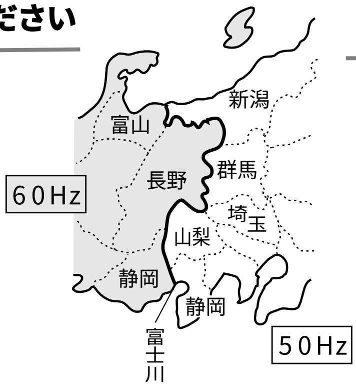
必ず実施　転居されるときはお買いあげの販売店にご相談ください

転居前と電源周波数が異なる場合には、下記部品の取りかえが必要です。販売店、または、もよりのお客様ご相談窓口にお問い合わせください。

- **取り換えが必要な部品**　•高圧コンデンサー•高圧トランス
- **取り換えにともなう費用**　•保証期間内は下記の通りです。

部品代	取りかえ工料(および出張料)
無料 (旧部品は引き換えとします)	費用については販売店にご相談ください。

• 保証期間外の費用については販売店にご相談ください。



お客様ご相談窓口のご案内

修理・お取扱い・お手入れについての「ご相談」ならびに「ご依頼」は、
お買いあげの販売店へご連絡ください。

転居や贈答品などで、保証書記載の販売店にご相談できない場合は、下記窓口にご相談ください。

●製品の故障や部品のご購入に関するご相談は……　**シャープ修理相談センター** へ

●製品のお取扱い方法、その他ご不明な点は………　**シャープお客様相談センター** へ

シャープ修理相談センター

● **修理相談センター** (沖縄・奄美地区を除く)

■ 受付時間　＊月曜～土曜：午前9時～午後6時　＊日曜・祝日：午前10時～午後5時 (年末年始を除く)

ナビダイヤル

0570-02-4649

当ダイヤルは、全国どこからでも一律料金でご利用いただけます。
呼出音の前に、NTTより通話料金の目安をお知らせいたします。
(注) 携帯電話・PHSからは、下記電話におかけください。

		〈東日本地区〉	〈西日本地区〉
●携帯電話／PHSでのご利用は……	(一般電話)	043-299-3863	06-6792-5511
●FAXを送信される場合は…………	(FAX)	043-299-3865	06-6792-3221

●沖縄・奄美地区については、下表の「那覇サービスセンター」にご連絡ください。

◎ 「持込修理」および「部品購入」のご相談 は、上記「修理相談センター」のほか、
下記地区別窓口にても承っております。

■ 受付時間　＊月曜～土曜：午前9時～午後5時30分 (祝日など弊社休日を除く)
〔ただし、沖縄・奄美地区〕は…＊月曜～金曜：午前9時～午後5時30分 (祝日など弊社休日を除く)

担当地区	拠点名	電話番号	郵便番号	所在地
北海道地区	札幌 サービスセンター	011-641-4685	〒063-0801	札幌市西区二十四軒1条7-3-17
東北地区	仙台 サービスセンター	022-288-9142	〒984-0002	仙台市若林区卸町東3-1-27
関東地区	さいたま サービスセンター	048-666-7987	〒330-0038	さいたま市宮原町2-107-2
	宇都宮 サービスセンター	028-637-1179	〒320-0833	宇都宮市不動前4-2-41
	東京 サービスセンター	03-5692-7765	〒114-0013	東京都北区東田端2-13-17
	多摩 サービスセンター	042-586-6059	〒191-0003	日野市日野台5-5-4
	千葉 サービスセンター	047-368-4766	〒270-2231	松戸市稔台295-1
	横浜 サービスセンター	045-753-4647	〒235-0036	横浜市磯子区中原1-2-23
東海地区	静岡 サービスセンター	054-285-9340	〒422-8006	静岡市曲金6-8-44
	名古屋 サービスセンター	052-332-2623	〒454-8721	名古屋市中川区山王3-5-5
北陸地区	金沢 サービスセンター	076-249-2434	〒921-8801	石川郡野々市町御経塚町4-103
近畿地区	京都 サービスセンター	075-672-2378	〒601-8102	京都市南区上鳥羽菅田町48
	大阪 サービスセンター	06-6794-3983	〒547-8510	大阪市平野区加美南3-7-19
	神戸 サービスセンター	078-453-4651	〒658-0082	神戸市東灘区魚崎北町1-6-18
中国地区	広島 サービスセンター	082-874-8149	〒731-0113	広島市安佐南区西原2-13-4
四国地区	高松 サービスセンター	087-823-4901	〒760-0065	高松市朝日町6-2-8
九州地区	福岡 サービスセンター	092-572-4652	〒816-0081	福岡市博多区井相田2-12-1
沖縄・奄美	那覇 サービスセンター	098-861-0866	〒900-0002	那覇市曙2-10-1

シャープお客様相談センター

■ 受付時間　＊月曜～土曜：午前9時～午後6時　＊日曜・祝日：午前10時～午後5時 (年末年始を除く)

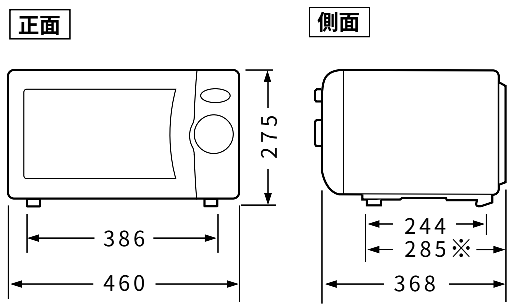
東日本相談室	TEL **043-297-4649**	FAX 043-299-8280	〒261-8520 千葉県千葉市美浜区中瀬1-9-2
西日本相談室	TEL **06-6621-4649**	FAX 06-6792-5993	〒581-8585 大阪府八尾市北亀井町3-1-72

● 所在地・電話番号などについては変更になることがありますので、その節はご容赦願います。(0112)

仕　様

定格電圧	100V	
定格周波数	50Hzまたは60Hz専用	
定格消費電力	1,270W	
定格高周波出力	あたため700W／解凍200W相当	
発振周波数	2,450MHz	
外形寸法	幅460mm奥行368mm高さ275mm	
加熱室有効寸法	幅300mm奥行335mm高さ175mm	
ターンテーブル直径	295mm	
質量	約12kg	
タイマー	15分	
コードの長さ	約1.4m	

■ **外形寸法**（単位mm）



※設置するときは、さらに壁面より10cm以上離す必要があります。
(両側面も4.5cm空間を設ける必要があります)

- 待機中(ドアを閉めて3分後)の消費電力は、0Wです。
- 長期間運転しないときは、電源プラグをコンセントから抜いてください。

愛情点検

長期ご使用の場合は商品の点検を!

こんな症状はありませんか？

- 電源コードやプラグが異常に熱くなる。
- 自動的に切れないときがある。
- コゲ臭いにおいがしたり、運転中に異常な音や振動がする。
- ドアに著しいガタがある。
- 触れると電気を感じる。
- ドアや庫内に著しい変形がある。
- その他の異常や故障がある。

ご使用中止

故障や事故防止のため、電源プラグをコンセントから抜き、必ず販売店に点検をご依頼ください。なお、点検・修理に要する費用は、販売店に、ご相談ください。

● 製品についてのお問い合わせは… シャープお客様相談センター	東日本相談室	TEL 043-297-4649　FAX 043-299-8280
	西日本相談室	TEL 06-6621-4649　FAX 06-6792-5993
《受付時間》月曜～土曜：午前9時～午後6時　日曜・祝日：午前10時～午後5時 (年末年始を除く)		
● 修理のご相談は…	23ページ記載の「お客様ご相談窓口のご案内」をご参照ください。	
● シャープホームページ	http://www.sharp.co.jp/	

シャープ株式会社

本　　　　　社 〒545-8522 大阪市阿倍野区長池町22番22号
電化システム事業本部 〒581-8585 大阪府八尾市北亀井町3丁目1番72号

Printed in Thailand
TCADCA827WRRZ 04AO (TH) ①